

Běh v mrazu? Radši ne, spíš běžky

Elitní atletka v hodonínském regionu Jana Kadlecová **odmítá běhat** v silných mrazech. Na zdravotní rizika upozorňují také lékaři.

MICHAELA MUNZAROVÁ

Hodonínsko – Teploty nad nulou jsou na teploměru k vidění v posledních dnech jen zřídka. Pokud vůbec. Většina lidí proto omezuje pohyb venku pouze na povinnou cestu do práce a zpět.

Jakým způsobem se však ve velkých mrazech připravují na sezonu sportovci? Přestože některé nadšence od pravidelného tréninku neodrazuje ani krutý mráz, jedna z nejznámějších atletek v hodonínském regionu Jana Kadlecová má jasno: zdraví momentálně postavila před sportovní výkon.

„Teď moc netrénuju, venku jsem byla jen na horách na lyžích. Jinak jsem byla jedenkrát na běžícím páse a plavat, ale ven v tak velkých mrazech vůbec nechodím,” říká Kadlecová, pro niž je ideální teplota k tréninku asi o třicet stupňů více, než jaké se na rtutích teploměrů objevují v posledních dnech. „Mám ráda teplo, takže nejlépe když je tak kolem dvaceti,” pokračuje.

Tvrdí, že někteří muži, včetně jejího manžela, vybíhají klidně i do mrazu. „Když je kolem minus osmi, nedělá mu to problém,” vypráví.

Lékařka Barbora Zuchová však upozorňuje, že mnohdy může jít o hazard s vlastním organismem.

„Každý sportovec by měl nejdříve zvážit, je-li trénink v tak velké zimě nutný. Jestliže už vyrazí, rozhodně by neměl zanedbat rozcvičku, bez níž by

mohlo dojít k vážnému úrazu, a důležité je i teple se obléct, aby nedošlo k nachlazení šlach,” upozorňuje Zuchová.

Kadlecová souhlasně přikyvuje. „Když bude mrznout třeba tři týdny, tak prostě nebudu trénovat. Potřebuju být zdravá k dětem a do práce, to je pro mě to hlavní. V běhu minic neuteče,” míní Kadlecová.

Podle Zuchové jsou při sportování venku v zimě nejvíce zatěžovány dýchací cesty a krevní oběh. „Velká zátěž však padá i na celou svalovou soustavu, která je v mrazech namáhána více než běžně. Jako variantu pohybu venku bych doporučila třeba běžky, kde se tak nezatěžují šlachy,” radí Zuchová netrpělivým sportovním nadšencům.

Zároveň přiznává, že pro atlety z letitými zkušenostmi a tisíci odběhanými kilometry v jakémkoliv počasí nemusí být trénink až tolik rizikový.

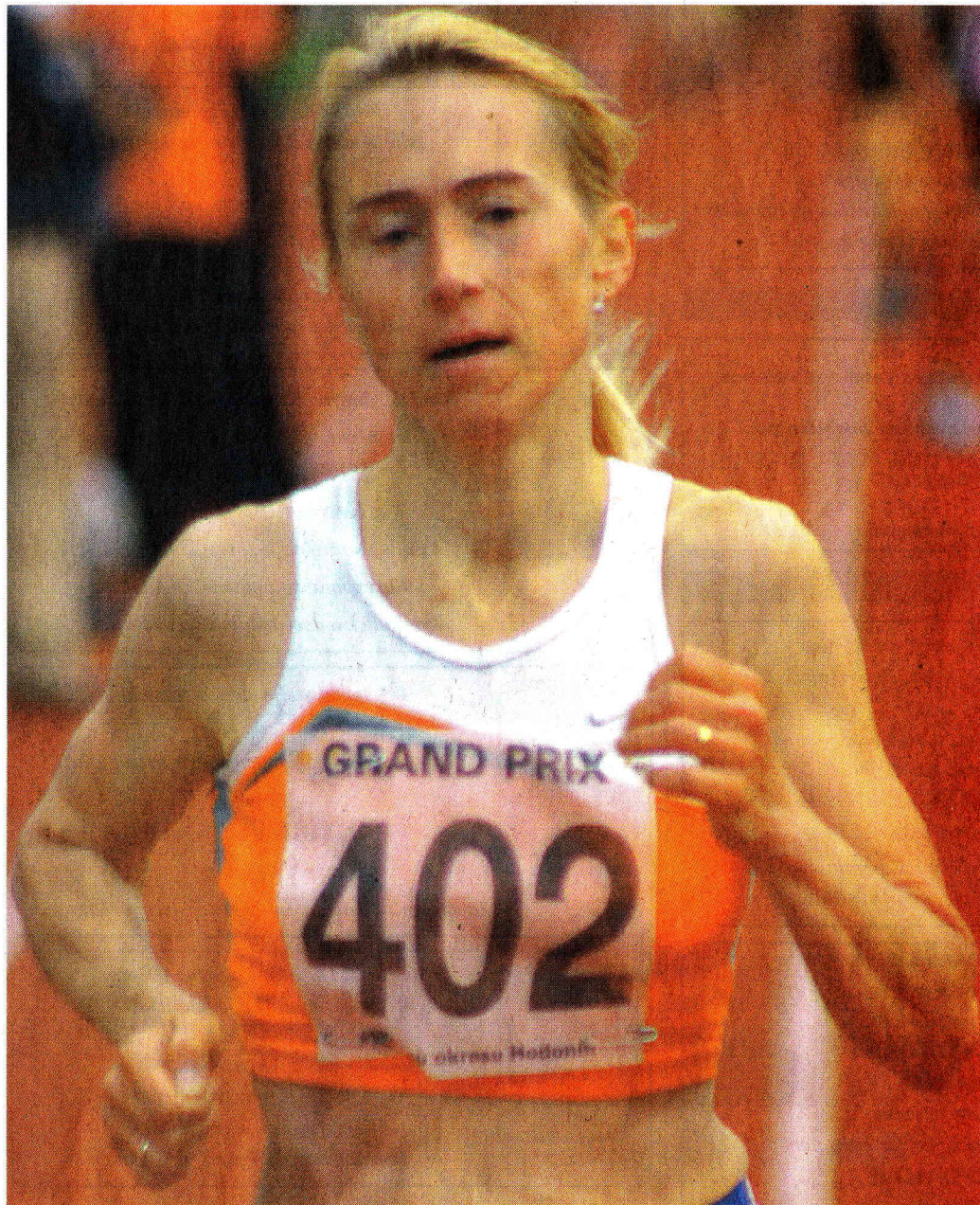
„Samozřejmě záleží i na tom, jak velká je zima, a také na kondičce dotyčného. Někteří vrcholoví sportovci jsou na tak krutou zimu zvyklí a nedělá jim problém jít si zatrénovat. Pro jejich tělo už to však až tak velká zátěž není,” vyjmenovává Zuchová jedince, pro které zima neznamená příliš velké omezení.

Podle jejích slov by se však jakémukoliv běhání venku, při teplotách pod nulou, měli vyvarovat ti, kteří jsou jen rekreačními běžci.

Více sportu na
www.hodoninskydenik.cz



INFO



VOLÍM ZDRAVÍ. Hodonínská atletka Jana Kadlecová si užívá běh daleko více v teplých měsících. Její manžel Petr Kadlec však neváhá vyrazit na trénink i v tuhých mrazech. Foto: Deník/Libor Kopl 14.2.2012